

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №2 г. Нижний Ломов**

**Конспект утреннего круга
на тему «Здоровые привычки – наши друзья»
для детей средней группы**

Подготовила: Кузнецова Т.В., воспитатель 1 категории

Цель: Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни, развитие положительного отношения к заботе о своем здоровье.

Материалы: Картинки с изображением полезных и вредных продуктов, предметов гигиены, спортивного инвентаря, мяч.

(Воспитатель с помощью колокольчика приглашает ребят на палас в круг).

Воспитатель: Доброе утро, мои дорогие ребята!

Как вы спали? (Ответы детей).

Хорошо отдохнули? (Ответы детей).

Я очень рада вас видеть сегодня! (Ответы детей).

Давайте поздороваемся друг с другом и подарим друг другу улыбки!

(Дети здороваются, улыбаются друг другу).

Воспитатель: Сегодня мы с вами отправимся в увлекательное путешествие в страну «Здоровья»! А кто знает, что такое здоровье?

Дети: Когда ничего не болит.

Воспитатель: Правильно! Здоровье – это самое главное богатство человека.

А как вы думаете, что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

Дети: Кушать полезную еду, заниматься спортом, мыть руки...

Воспитатель: Молодцы! Вы очень много знаете! Давайте проверим, какие привычки помогают нам быть здоровыми, а какие могут навредить.

Игра «Полезно- вредно».

(Воспитатель показывает картинки с изображением различных предметов и продуктов. Дети должны сказать, полезно это для здоровья или вредно, и объяснить почему).

Картинки:

Яблоко, морковка, молоко (полезно – витамины, растут сильными)

Конфеты, газировка, чипсы (вредно – портят зубы, животик болит)

Зубная щетка, мыло, полотенце (полезно – чистота, микробы не страшны)

Грязные руки, грязная одежда (вредно – микробы, болезни)

Мяч, скакалка, велосипед (полезно – становимся сильными, ловкими)

Сидеть целый день перед телевизором (вредно – глаза устают, тело не двигается)

Воспитатель: А сейчас мы немного разомнемся.

Физкультминутка «Мы зарядку делаем»

(Дети выполняют простые упражнения под музыку).

Мы зарядку делаем,

Чтобы быть здоровыми!

Раз – наклон, два – присели,

Три – попрыгали, четыре – полетели!

Пять – похлопали, шесть – потопали,

Семь – покрутились, восемь – улыбнулись!

Девять – руки вверх подняли,

Десять – дружно все сказали: «Будем здоровы!»

Воспитатель: Отлично позанимались! А теперь давайте поговорим о том, что мы кушаем. Ведь еда – это наша энергия и сила.

Игра «Что полезно для животика?»

(Воспитатель кладет на пол две корзинки: «Полезная еда» и «Вредная еда».

Дети по очереди берут картинки с продуктами и кладут их в нужную корзинку.)

Воспитатель: Смотрите, сколько полезных продуктов мы собрали! А что же мы будем делать с вредными продуктами?

Дети: Надо выбросить, отдать кому-то, кто любит вредное...

Воспитатель: Правильно, мы их не будем кушать, чтобы наш животик был доволен, и мы были здоровыми!

Воспитатель: А еще, чтобы быть здоровыми, нужно соблюдать чистоту.

Как вы думаете, зачем нужно мыть руки?

Дети: Чтобы смыть микробы, чтобы не болеть.

Воспитатель: Верно! Микробы – это такие маленькие-маленькие существа, которых мы не видим, но они могут попасть к нам в животик и вызвать болезнь. Поэтому перед едой и после прогулки мы обязательно моем руки.

Воспитатель: А теперь давайте поиграем в игру, которая поможет нам стать еще более ловкими и сильными!

Игра с мячом «Передай здоровье»

Воспитатель: Встаем в круг. В руках у меня мяч. Я говорю какое-нибудь полезное действие для здоровья (например, «прыгать») и бросаю мяч одному из детей. Ребенок ловит мяч, повторяет действие и бросает мяч другому. Так продолжается, пока каждый ребенок не сможет поучаствовать.

Итак, начинаем игру.

Воспитатель: Молодцы! Вы сегодня были настоящими помощниками в стране «Здоровья»! Мы узнали, как важно заботиться о себе, кушать полезную еду, заниматься спортом и соблюдать чистоту. Помните, что ваше

здоровье – в ваших руках! Давайте пообещаем друг другу, что будем стараться быть здоровыми каждый день!

Дети: Обещаем!

Воспитатель: А сейчас, я приглашаю вас на завтрак, чтобы у вас было больше сил и энергии на весь день!